

Axelövningar

Syftet med övningarna är att återfå en normal rörelse- och funktionsförmåga. Oroa dig inte om du inte kan utföra övningarna med fullt rörelseomfång. Rörelserna kan till en början kännas stela. Rörligheten återställs så smått inom 3–4 veckor. Det är viktigt att göra övningarna aktivt.

Hur många gånger och hur ofta?

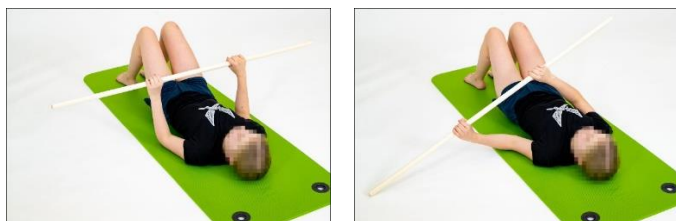
- Försök göra övningarna flera gånger om dagen.
- Du kan inte göra dem för mycket.
- Gör övningarna i den mån som smärtan tillåter.

Assisterad böjning av axeln



Gör till en början övningen liggande på rygg. Senare kan du börja göra den stående. Försök hålla övre delen av ryggen mot underlaget och slappna av i skuldran när du ligger ner. Ta andra armen till hjälp och lyft upp armen som ska tränas med tummen framåt. Sänk försiktigt armen till ursprungspositionen igen

Assisterad utåtrotation av axeln



Gör till en början övningen liggande på rygg. Senare kan du börja göra den stående. Håll armarna intill kroppen och böj armbågarna. Håll käppen med båda händerna. För armen som ska tränas utåt med tummen framåt och ta hjälp av käppen. Håll armbågen nära kroppen under hela rörelsen. Återgå till ursprungspositionen igen.

Assisterad utsträckning av axeln



Stå i en bra ställning och ta tag i handleden om armen som ska tränas med den andra handen. För armen som ska tränas åt sidan med hjälp av den andra handen. Slappna av i skuldran. Återgå till ursprungspositionen igen.

Pendlingsövning



Luta dig mot ett bord och låt armen hänga fritt. Pendla den fram och tillbaka, inåt och utåt och runt i en cirkel.

Kontaktuppgifter

Barnkirurgiska mottagningarna, Nya barnsjukhuset, telefontjänsten 09 471 73006 (val 3), mån–fre kl. 8–11 och 13–14